

Obsah

O autorovi	9
-------------------------	---

Úvod	11
-------------------	----

Proč si myslím, že vám mohu pomoci	14
--	----

Jak proběhne cesta k uzdravení?	16
---------------------------------------	----

ČÁST 1 Kořen problému

1. Setkání se svým úzkostným já	23
--	----

Vaše úzkostné já	28
------------------------	----

Jak můžete své úzkostné já poznat?	30
--	----

Jaké to bylo?	40
---------------------	----

Proč mám v sobě tuhle úzkostnou část?	41
---	----

Shrnutí	42
---------------	----

2. Pochopení závislosti na úzkosti	45
---	----

Závislost	45
-----------------	----

Závislost na úzkosti - je skutečná?	47
---	----

Proč je úzkost návyková?	49
--------------------------------	----

Obvykle to začíná doma (a mimo domov)	51
---	----

Když láska a strach existují vedle sebe	52
---	----

Co když moje výchova byla dobrá, ale já jsem stále úzkostlivý?	53
---	----

Proč se jako dospělý nedokážu zbavit úzkosti?	54
---	----

Opravdu se můžu tohoto zlovyku zbavit?	57
--	----

Jak poznám, že jsem závislý na úzkosti?	58
---	----

Co dál?	60
---------------	----

Shrnutí	61
---------------	----

3. Vy	63
Šest pilířů	66
Co dál?	78
Shrnutí	79

ČÁST 2 Zbavení se návyku

4. Zrušení stavu alarmu: Tělo	83
Pojďme se zaměřit na fyzickou stránku	83
Hlubší ponoření do fyzické úzkosti	84
Co se děje v těle, když se spustí alarm?	85
Pochopení chemického opojení	86
Proč je fyzická úzkost návykovým vzorcem	87
Připravte se na narušení návyků	89
Umístění, umístění, umístění	90
Jak se projevují fyzické příznaky úzkosti?	91
Chvilka na přestávku	92
Šest kroků k odstranění fyzické úzkosti	93
Metoda SIMPLY - šest kroků	94
Shrnutí	111
5. Úzkost: Je to emoční záležitost	113
Přehled kapitoly	114
Pochopení úzkosti jako emoce	114
Vlivy na vaše úzkostné emocionální já	121
Jak se starat o emocionální úzkostné já	126
Nikdy se nezbavujte emocí	134
Shrnutí	135
6. Odpoutání se od úzkostných myšlenek	137
Mysl	138
Jak se rozvíjí závislost na úzkostném myšlení	138
Čtyři vlastnosti úzkostných myšlenek	140
Jak poznáte, že jste závislí na úzkostném myšlení	143

Zacházení s myslí jako s nepřítelem	143
Pojistka 1: Nový vztah k vašim myšlenkám	145
Pojistka 2: Umění nechat věcem volný průběh	147
AWOL: Čtyři kroky k odpojení	149
Pozor na staré zvyky	150
Shrnutí	153
7. Darebák: Závislostní úzkostné chování	155
Darebák	155
Setkání s třemi aspekty chování darebáka	157
Návyková povaha těchto způsobů chování	165
Dvojí role tohoto chování: uklidnit nebo zachránit	166
Narušení úzkostného vzorce chování	167
Překážky, se kterými se setkáte	169
Jak narušit vzorce chování	173
Shrnutí	177
8. Závislost na ovládnutí energie	179
Změna energie	179
Kontext začlenění této kapitoly	180
Co je energie?	182
Můj pohled na energii	183
Vnímání energetických posunů a potřeba ovládat je	183
Problém se snahou změnit energii	184
Začínáme pracovat s energií	185
Pět bloků	185
Co dál?	197
Shrnutí	198

ČÁST 3 Znovuzískání vašeho života a prevence relapsu

9. Nezávislost na úzkosti: Příprava na cestu vpřed	203
Úplné odhalení na cestě vpřed	203
Jak by mohla tato budoucnost vypadat?	205

Stabilizátory životního stylu	207
Čtyři fáze zotavení	209
Nejčastější otázky týkající se zotavení	220
Shrnutí	225
10. Naděje a budoucnost	227
Jak se asi cítíte	228
Závěrečné myšlenky	228
Ještě slovo pro vás	237
Moje závislost na úzkosti a jak jsem se jí zbavil	238
To není sbohem	243
Doslov: Dopis vašemu úzkostnému já	245
Poděkování	247
Užitečné zdroje	249